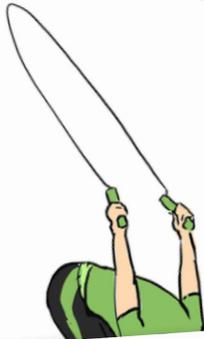


# A CREAR UNA RUTINA



RAN



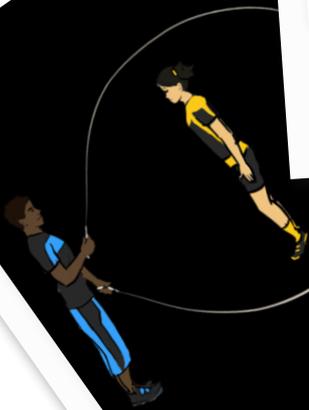
ESTOY FELIZ



CAN CAN



INTÉNTALO



INTÉNTALO



3 Cubre esta ficha con el nombre de cada ejercicio en la columna de la izquierda. Debajo de cada número de cada columna especifica que salto vas a realizar. Fíjate en el ejemplo.

Si quieres ponerle un nombre a la rutina escríbelo en la parte superior.

| NOMBRE DEL ALUMNO                  | NOMBRE DE LA RUTINA: |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|------------------------------------|----------------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                                    | Nivel                |   |   | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
|                                    | 1                    | 2 | 3 |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Ej: Salto básico + salto velocidad | X                    |   |   | SB | SB | SB | SB | SU | SU | SU | SU |
| 1.                                 |                      |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 2.                                 |                      |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 3.                                 |                      |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 4.                                 |                      |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 5.                                 |                      |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 6.                                 |                      |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 7.                                 |                      |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 8.                                 |                      |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 9.                                 |                      |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 10.                                |                      |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |

Se te va a evaluar de la siguiente manera:

| FICHA DE EVALUACIÓN | Criterios de evaluación  |             |                                   |                         |                             |       |
|---------------------|--------------------------|-------------|-----------------------------------|-------------------------|-----------------------------|-------|
|                     | Incluye los 6 ejercicios | Hay fluidez | Las tareas se realizan sin fallos | Es creativa y divertida | Hay un ejercicio de nivel 2 | TOTAL |
| ALUMNOS             |                          |             |                                   |                         |                             |       |
| 1.                  |                          |             |                                   |                         |                             |       |
| 2.                  |                          |             |                                   |                         |                             |       |
| 3.                  |                          |             |                                   |                         |                             |       |
| 4.                  |                          |             |                                   |                         |                             |       |
| 5.                  |                          |             |                                   |                         |                             |       |
| 6.                  |                          |             |                                   |                         |                             |       |
| OBSERVACIONES       |                          |             |                                   |                         |                             |       |

## PUNTUACIÓN

criterio conseguido: 3 puntos

criterio casi conseguido: 2 puntos

menos de la mitad conseguido: 1 punto

criterio no conseguido: 0 puntos

En el criterio 3: si tiene 1 fallo consigue 3 puntos; 2 fallos :2 puntos; 3 fallos: 1 punto; 4 fallos : cero puntos.

Si quieres saber si realizas bien los saltos, te pongo aquí una tabla con los aspectos en los que te puedes fijar cuando saltas a la comba.

|  | Salto   | Caída  | Dar a la comba   |
|--|---|--|--|
| <b>Hoja de evaluación salto individual</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salta cerca del suelo</li> <li>• Salta cuando la cuerda pasa a la altura de la nariz.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobla las rodillas</li> <li>• Cae sobre puntas de los pies.</li> <li>• Pies juntos</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agarra suavemente la cuerda</li> <li>• Mantiene los codos cerca del cuerpo</li> <li>• Gira la cuerda con las muñecas</li> </ul> |
| <b>Alumnos</b>                             |   |  |  |
|  |   |  |  |
|  |   |  |  |
|  |   |  |  |

Demuestra los tres sin errores: 3 puntos

## PUNTUACIÓN

Demuestra 2 todo el tiempo sin errores: 2 puntos

Demuestra 1 todo el tiempo sin errores: 1 punto

no puede demostrar ninguno: 0 puntos

## RUTINA EN GRUPO

1

Eligid un nombre para la rutina y otro para el grupo

Eligid 9 ejercicios de los cuales:

a) 6 tienen que ser individuales. ! de ellos debe ser de nivel 2.

b) 2 ejercicios tendrán que ser por parejas.



Mientras se hacen los ejercicios por parejas uno de los alumnos puede hacer el ejercicio individual de nivel 2.

c) 1 tiene que ser con cuerda larga.

Todos los miembros del grupo tienen que saltar y dar.

Si aún no te ha enseñado el maestro a saltar puedes hacerlo a la barca

La cuerda no debe parar mientras se cambia la persona que da.

Si algún grupo consigue hacer el Double Dutch le puntuará el triple.

**2** Tiene que haber una **formación** como mínimo. Por ejemplo:

en fila                    00000  
 En columna              0  
                                   0  
                                   0  
                                   0

**3** Los desplazamientos tienen que realizarse " saltando" o "corriendo y saltando".

Por ejemplo: Cuando queráis dejar las cuerdas individuales pra coger la larga, hacedlo " corriendo y saltando".

**4** **Fluidez**

Para que haya fluidez, no se produzcan paradas: intentad que al menos 1 persona del equipo permanezca haciendo un ejercicio.

Por ejemplo: Si estáis saltando todos a la vez y tenéis que ir a buscar la cuerda larga. En lugar de ir todos a por ella, alguno de vosotros quedad "entreteniendo al público".

Si alguno o algunos se equivocan, los demás estad atentos y continuad realizando algún ejercicio( aunque no corresponda a la rutina). Cuando estéis preparados retomáis la rutina.



## Muy importante

La rutina se puede y debe preparar en clase de educación física.¿De ninguna manera! le saques tiempo de estudio a las otras asignaturas fuera del horario lectivo o de tu tiempo libre.

| FICHA DE EVALUACIÓN | Criterios de evaluación                     |                            |                                      |                               |   | TOTAL |
|---------------------|---|----------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|---|-------|
|                     | Se incluyen los 9 ejercicios y cuerda larga | Hay fluidez, no hay pausas | Realizaron bien el ejercicio nivel 2 | Hubo por lo menos 1 formación | Todos los componentes participaron a su nivel |       |
| ALUMNOS             |   |                            |                                      |                               |   |       |
| 1.                  |   |                            |                                      |                               |   |       |
| 2.                  |   |                            |                                      |                               |   |       |
| 3.                  |   |                            |                                      |                               |   |       |
| 4.                  |   |                            |                                      |                               |   |       |
| 5.                  |   |                            |                                      |                               |   |       |
| 6.                  |   |                            |                                      |                               |   |       |
| OBSERVACIONES       |   |                            |                                      |                               |   |       |

# Elabora tu propia rutina

Escribe el nombre de tus compañeros:

Ponle nombre a la rutina

Escribe los ejercicios que vas a hacer y el orden en que los vas a realizar

| EJERCICIOS | NOMBRE DE LA RUTINA: |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|------------|----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|            | Nivel                |   |   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|            | 1                    | 2 | 3 |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1.         |                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 2.         |                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3.         |                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 4.         |                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 5.         |                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 6.         |                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 7.         |                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 8.         |                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 9.         |                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 10.        |                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|            |                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|            |                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

A practicar

elabora un croquis:

-  alumno con cuerda
-  alumno sin cuerda
-  cuerda
-  desplazamiento
-  desplazamiento saltando
-  cuerda en movimiento

**1**



**2**



**3**



**4**



| NOMBRE DEL ALUMNO :               |       | NOMBRE DE LA RUTINA: |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------------------------------|-------|----------------------|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| EJERCICIOS                        | Nivel |                      |   | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
|                                   | 1     | 2                    | 3 |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Ej:Salto básico + salto velocidad | X     |                      |   | SB | SB | SB | SB | SU | SU | SU | SU |
| 1.                                |       |                      |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 2.                                |       |                      |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 3.                                |       |                      |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 4.                                |       |                      |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 5.                                |       |                      |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 6.                                |       |                      |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 7.                                |       |                      |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 8.                                |       |                      |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 9.                                |       |                      |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 10.                               |       |                      |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                                   |       |                      |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                                   |       |                      |   |    |    |    |    |    |    |    |    |

| FICHA DE EVALUACIÓN | Criterios de evaluación  |             |                                   |                         |                             |       |
|---------------------|--------------------------|-------------|-----------------------------------|-------------------------|-----------------------------|-------|
|                     | Incluye los 6 ejercicios | Hay fluidez | Las tareas se realizan sin fallos | Es creativa y divertida | Hay un ejercicio de nivel 2 | TOTAL |
| ALUMNOS             |                          |             |                                   |                         |                             |       |
| 1.                  |                          |             |                                   |                         |                             |       |
| 2.                  |                          |             |                                   |                         |                             |       |
| 3.                  |                          |             |                                   |                         |                             |       |
| 4.                  |                          |             |                                   |                         |                             |       |
| 5.                  |                          |             |                                   |                         |                             |       |
| 6.                  |                          |             |                                   |                         |                             |       |
| OBSERVACIONES       |                          |             |                                   |                         |                             |       |

|  | Salto   | Caída  | Dar a la comba   |
|--|---|--|--|
| <b>Hoja de evaluación salto individual</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Salta cerca del suelo</li> <li>Salta cuando la cuerda pasa a la altura de la nariz.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dobla las rodillas</li> <li>Cae sobre puntas de los pies.</li> <li>Pies juntos</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Agarra suavemente la cuerda</li> <li>Mantiene los codos cerca del cuerpo</li> <li>Gira la cuerda con las muñecas</li> </ul> |
| Alumnos                                    |   |  |  |
|  |   |  |  |
|  |   |  |  |
|  |   |  |  |

| NOMBRE DEL ALUMNO :               |       | NOMBRE DE LA RUTINA: |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------------------------------|-------|----------------------|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| EJERCICIOS                        | Nivel |                      |   | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
|                                   | 1     | 2                    | 3 |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Ej:Salto básico + salto velocidad | X     |                      |   | SB | SB | SB | SB | SU | SU | SU | SU |
| 1.                                |       |                      |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 2.                                |       |                      |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 3.                                |       |                      |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 4.                                |       |                      |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 5.                                |       |                      |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 6.                                |       |                      |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 7.                                |       |                      |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 8.                                |       |                      |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 9.                                |       |                      |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 10.                               |       |                      |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                                   |       |                      |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                                   |       |                      |   |    |    |    |    |    |    |    |    |

| FICHA DE EVALUACIÓN | Criterios de evaluación  |             |                                   |                         |                             |       |
|---------------------|--------------------------|-------------|-----------------------------------|-------------------------|-----------------------------|-------|
|                     | Incluye los 6 ejercicios | Hay fluidez | Las tareas se realizan sin fallos | Es creativa y divertida | Hay un ejercicio de nivel 2 | TOTAL |
| ALUMNOS             |                          |             |                                   |                         |                             |       |
| 1.                  |                          |             |                                   |                         |                             |       |
| 2.                  |                          |             |                                   |                         |                             |       |
| 3.                  |                          |             |                                   |                         |                             |       |
| 4.                  |                          |             |                                   |                         |                             |       |
| 5.                  |                          |             |                                   |                         |                             |       |
| 6.                  |                          |             |                                   |                         |                             |       |
| OBSERVACIONES       |                          |             |                                   |                         |                             |       |

|  | Salto   | Caída  | Dar a la comba   |
|--|---|--|--|
| <b>Hoja de evaluación salto individual</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Salta cerca del suelo</li> <li>Salta cuando la cuerda pasa a la altura de la nariz.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dobla las rodillas</li> <li>Cae sobre puntas de los pies.</li> <li>Pies juntos</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Agarra suavemente la cuerda</li> <li>Mantiene los codos cerca del cuerpo</li> <li>Gira la cuerda con las muñecas</li> </ul> |
| Alumnos                                    |   |  |  |
|  |   |  |  |
|  |   |  |  |
|  |   |  |  |